

ご存じですか？

国民年金保険料のこんなこと

■ 納付する月による納付額と割引額

	平成24年			平成25年		
	10月	11月	12月	1月	2月	
通常保険料	89,880円		74,900円	59,920円	44,940円	29,960円
前 納 (納付書)	—	89,150円	74,410円	59,630円	44,790円	29,910円
クレジット カード納付	—	89,150円	—	—	—	—
前 納 (口座)	88,860円	—	—	—	—	—
割引額	1,020円	730円	490円	290円	150円	50円

※口座振替による前納は、1年分（4月分～翌年3月分）、半年分（4月分～9月分、10月分～翌年3月分）および当月末振替（早割）のみとなります。

※クレジットカード納付による前納は、1年分（4月分～翌年3月分）、半年分（4月分～9月分、10月分～翌年3月分）のみとなります。

※前納にはそれぞれ申込期限および納付期限がありますのでご注意ください。

■ 付加年金の受給年金額の計算式

200円×（付加年金保険料納付済月数）

※物価スライドの対象となりません。

（例）付加年金保険料を10年間納めた場合

納付額：400円×10年（120月）＝ 48,000円（10年間）

1年間に受け取る付加年金は

↓

受給額：200円×10年（120月）＝ 24,000円（年額）

《注意》保険料納付を免除（一部納付、納付猶予、学生納付特例を含む）されている方および国民年金基金に加入されている方は、付加年金に加入できません。

「付加年金」で、将来受け取る年金額を増やすことができます

第1号被保険者の方が定額保険料（平成24年度月額1万4980円）に加え、付加保険料（月額400円）を納めることにより、将来、老齢基礎年金に付加年金を上乗せして受け取ることができます。

付加年金保険料の納付をご希望の方は加入の届け出が必要です。

「前納制度」があります

国民年金保険料の納付には、翌年3月分までの保険料をまとめて納付すると割引のある「前納制度」があります。

毎月納めるよりお得なうえ、納め忘れも防ぐことができます。

■ 前納制度の詳細・付加年金に関する問合せ先

〒718-8511

鹿追町

地域包括支援センター

（トリムセンター内）

☎66-1311

FAX 66-1818

高齢者の方が元気でいられるためのお手伝いをします

はっらっ元気

通信

お気軽にご相談ください

鹿追町トリムセンター内

地域包括支援センター

居宅介護支援事業所

☎ 66-1311 FAX 66-1818

知っておこう!! シルバー体操

前回までのあらすじ・・・鹿太郎さんは、持病の腰痛で食事作りが大変でしたが、配食サービスや買い物支援の利用により少しずつ元気を取り戻してきました。最近では、送迎付きのふれあい給食にも参加し、外出する楽しみも増え、意欲的な生活を過ごしているようです。

かいご先生

ふれあい給食に参加してどうですか？

鹿太郎さん

トリムセンターまで車で送迎してくれるから助かるよ。昔の友人にも会えてうれしかったよ。その友人が食事をする前に体操しているみたいだけど、誰でも参加できるの？

でも足が痛くて、みんなについていけないか不安だな。

足腰に自信がない方でも、無理なくできる運動なので、鹿太郎さんも大丈夫ですよ。

長時間立っていることもつらいからね。体操時間はどのくらいですか？

運動の時間は40分程度ですよ。椅子に座りながらできる手足の体操やチューブやダンベル

を使った筋力運動です。足腰に負担がなく、自分のペースで運動ができます。見学もできますよ。

足が痛くて、歩く機会も減っているし、家にいるとすぐ横になる癖もついてしまっているから、今度見学してみようかな。

運動以外にも、簡単なゲームで頭の体操を行っているので、心も体もスッキリしますよ。運動した後の食事がまたおいしく食べられますね。

～ 次号へつづく ～

～ 地域包括支援センターからお知らせ ～

■ □ 認知症サポーターになってみませんか？ □ ■

町では、認知症を理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する「認知症サポーター」を育成するための講座を開催しています。地域の集まり（町内会、老人会、女性部、PTA）のほか、ボランティアグループの会合に、講師が出向きます。1時間半程度の講習を受講すると、認知症サポーターになれます。

■ 申込み、問合せ先：鹿追町地域包括支援センター（トリムセンター内） ☎66-1311

15

14